



## PLAN ANUAL 2010

Nivel: **SECUNDARIA**

Grado: **TERCERO**

Asignatura: **EDUCACIÓN FÍSICA**

### Contenidos

#### ATLETISMO

**EXPRESIÓN MOTRIZ** (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

La carrera de velocidad (60 m).

La carrera con vallas

El salto largo

El salto alto

El lanzamiento de bala y del disco.

#### BÁSQUETBOL

**EXPRESIÓN MOTRIZ** (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

Enlace de fundamentos: Finta, drible de velocidad y pase de pecho a la carrera.

Doble finta y lanzamiento en doble ritmo

#### NATACIÓN

**EXPRESIÓN MOTRIZ** (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

El estilo "Side Stroke" (Lateral):

- El pateo

- La brazada

- Coordinación del estilo

#### VÓLEIBOL

**EXPRESIÓN MOTRIZ** (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

Enlace de fundamentos:

Saque tenis, recepción, armado (levantada), ataque sobre la net.

Bloqueo a pie firme y con desplazamiento.

**FÍSICO MOTRIZ** (Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud)

Las Capacidades Físicas

La activación fisiológica.

La fuerza

La resistencia

La velocidad

La flexibilidad

#### CONTENIDOS TRANSVERSALES

- Ética y cultura de paz.
- Legado e identidad bicultural
- Entorno ecológico y sustentable: La higiene

CAPACIDADES – DESTREZAS	VALORES- ACTITUDES
<p><b>EXPRESIÓN MOTRIZ</b> (Dominio Corporal y Expresión Creativa)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adaptarse</li> <li>2. Practicar</li> <li>3. Coordinar</li> <li>4. Dominar</li> </ol> <p><b>FÍSICO MOTRIZ</b> (Comprensión y Desarrollo de la Corporeidad)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar</li> <li>2. Ejercitar</li> <li>3. Mejorar</li> <li>4. Mantener</li> </ol>	<p><b>SOCIO MOTRIZ</b> (Convivencia e Interacción Motriz)</p> <p><b>RESPONSABILIDAD</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compromiso</li> <li>2. Voluntad</li> <li>3. Coherencia</li> <li>4. Cumplimiento</li> </ol> <p><b>RESPECTO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tolerancia</li> <li>2. Comprensión</li> <li>3. Paciencia</li> <li>4. Apertura</li> </ol> <p><b>SOLIDARIDAD</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sensibilidad</li> <li>2. Involucrarse</li> <li>3. Compartir</li> <li>4. Ayudar</li> </ol>